

Spargeln im Quinoa-Mantel mit Rhabarber-Vinaigrette

Zubereitungszeit

45 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 330 kcal

Eiweiss: 10 g

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 44 g

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|------------|--|
| 20 g | Quinoa rot, weiss oder gemischt |
| 500 g | Spargeln weiss und grün |
| 1 EL | Salz |
| 1 EL | Zucker |
| 2 Scheiben | Brot |
| 0.5 Bund | gemischte Kräuter, z. B. Thymian, Rosmarin, Petersilie |
| 70 g | Maisstärke |
| 100 g | Mehl |
| 1 TL | Sonnenblumenöl |
| 2 EL | Weisswein |
| 2 dl | Wasser, kalt |
| | Frittieröl |
| | Mehl zum Wenden |
| ca. | 50 g Urner Bergkäse |

Rhabarber-Vinaigrette

| | |
|------|------------------|
| 2 | Orangen |
| 5 g | Ingwer |
| 1 TL | Zucker |
| 1 | Rhabarberstängel |
| 2 EL | Aceto balsamico |
| 3 EL | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |



Zubereitung

1. Für die Vinaigrette Orangen auspressen. Ingwer fein reiben. Mit dem Saft und Zucker um 1/3 einkochen. Rhabarber schälen, in Würfelchen schneiden, dazugeben und nochmals aufkochen. Pfanne vom Herd nehmen. Balsamico und Öl unter Rühren begeben. Salzen und pfeffern.
2. Quinoa in Wasser weich kochen. Abgiessen, kalt abspülen, abtropfen lassen.
3. Weisse Spargeln vom Köpfchen weg, grüne Spargeln im unteren Drittel schälen.
4. Enden anschneiden. Wasser mit Salz, Zucker und Brot aufkochen.
5. Die Spargelstangen portionenweise zusammenbinden, im Wasser 2-3 Minuten kochen.
6. Die Pfanne vom Herd nehmen. Spargeln zugedeckt ca. 12 Minuten ziehen lassen, bis sie weich sind.
7. Kräuter hacken. Mit Stärke, Mehl, Öl, Wein, Wasser und Quinoa zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Öl auf 170 °C erhitzen.
8. 2/3 der Spargelstangen (Köpfchen werden nicht paniert) im Mehl wenden.
9. Durch den Teig ziehen.
10. Im Öl 2-3 Minuten frittieren. Herausheben. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit Vinaigrette anrichten. Käse reiben und dazuservieren.